ゆでもの

ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約１分50秒

材料(4人分)
ほうれん草 ……………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ……… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

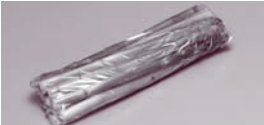
野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約5分30秒

材料(4人分)
カリフラワー …………………… 200g
ブロッコリー …………………… 100g
グリーンアスパラガス ….1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン ……… 各１個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❷ グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。

イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜 4根菜	レンジ	

加熱時間の目安　約8分30秒

材料(4人分)
さやいんげん ………………… 200g
じゃがいも ………大２個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …. ８枚
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …¼個(約50g)
Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ１
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ１
Ⓐ こしょう …………………… 少々
オリーブ油 ……………… カップ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。 のみもの・デイリー 4根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ１cmの半月切りにします。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

葉・果菜、根菜のコツ

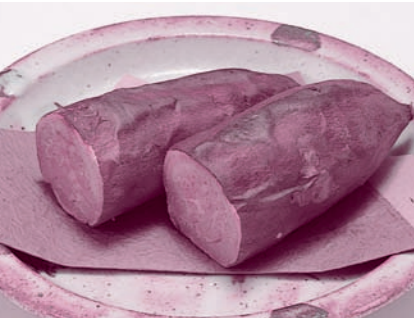
(他の野菜は21、46ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

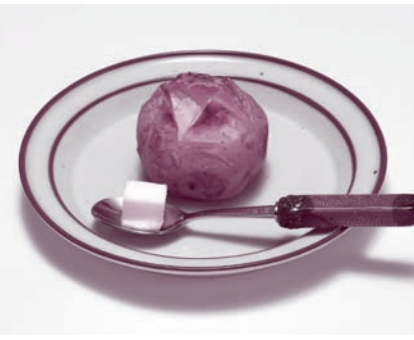
●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

焼きもの

焼きいも

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	210℃ 50〜60分	中段

材料
さつまいも(1本約250gのもの) ‥ ２〜４本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ オーブン (２度押し) 210℃ 50〜60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	210℃ 50〜60分	中段

材料
じゃがいも(1個約150gのもの) ……… 4個

作りかた
じゃがいもは角皿に並べて中段に入れ オーブン (２度押し) 210℃ 50〜60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

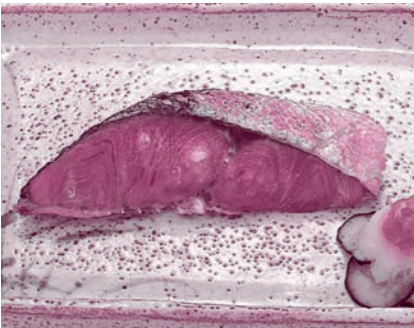
テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	210℃ 28〜32分	下段

材料(4個分)
ほたて貝 ………………………… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ……………………… 4尾
生しいたけ …………………… 4枚
しめじ(小房に分ける) ………… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) ………… 1袋
バター ……………………………… 20g
酒 ………………………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、下段に入れ オーブン (２度押し) 210℃ 28〜32分 加熱します。

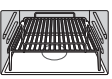
２段で焼くときは角皿を上段と下段に入れ オーブン入替２段 (２度押し) 約36分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

鮭の塩焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	16〜20分 裏返して 16〜20分	中段

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ‥ ４切れ
塩 ……………………………………… 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、角皿に置きます。
❸ ② を中段に入れ グリル 16〜20分 焼きます。
❹ 裏返して グリル 16〜20分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。

魚の照り焼き

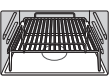
ぶり・まぐろ・さわら

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各４切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 15〜20分 裏返して 10〜13分 焼きます。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

レンジ＋オーブン＋グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 18 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約33分

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各適量
　タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた
❶ 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて Ⓐ をまぶします。
❷ ①の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 18鶏のハーブ焼き で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

鶏のハーブ焼きのコツ

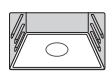
●一度に焼ける分量は1～2枚分です。
　3枚を焼くときは、仕上がり調節を 強 にします。
●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
●脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
●加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 23スペアリブ	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約33分

材料（4人分）
スペアリブ ………約400g（4～5本）
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ ……… 小さじ2
　ウスターソース ……… 大さじ1
　赤ワイン ………………… 大さじ3
　しょうゆ………………… 大さじ1
　豆板醤 ……………………… 小さじ¼
　にんにく（すりおろす） … 小½片
　塩 …………………… 小さじ¼弱
　こしょう、ナツメグ …… 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 …… 約250g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

作りかた
❶ スペアリブは骨にそって2／3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをして合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ 野菜は大きめに切り、塩、こしょう、オリーブ油をまぶします。
❸ ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き カロリーカット 23スペアリブ で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
●加熱が足りなかったときは レンジ 700W で様子をみながら加熱します。

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。

ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 24ジンギスカン	レンジ オーブン グリル	

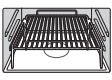
加熱時間の目安　約21分

材料（標準量）（2～3人分）
ジンギスカン用羊肉（薄切り）… 300g
ジンギスカン用タレ（市販のもの） ……………………………… 大さじ5
野菜
　ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて … 200～250g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいおきます。
❷ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
❸ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ね、おおいをしないで カロリーカット 24ジンギスカン で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
● 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
● 羊肉を焼き肉用牛肉にかえてもよいでしょう。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、絶対に素手で触れない。
（やけどの危険）
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

ジンギスカンのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。

●でき上がりの汁気が気になるときは
加熱前に皿の中央に板麸を敷いてもよいでしょう。ない時は、ペーパータオルを敷き、小さめに切り、十文字の切り込みを入れたオーブンシートをのせ、その上に野菜と肉を広げて加熱します。

●ラップなどのおおいはしない

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

ラムチョップのコツ

●分量は
6～8本です。この分量以外のオートメニューでの調理はできません。

●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

●加熱が足りなかったときは
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ、グリル で様子を見ながら加熱します。

●焼網にのせにくいものは
オーブンシートを敷いた上に並べて加熱します。

ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 25 ラムチョップ	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約28分

材料（3～4人分）
ラムチョップ（1本80～100gのもの） ……………… 6～8本（約600g）
塩、こしょう……………………… 各少々
Ⓐ ローズマリー（生・みじん切り） ……………………………… 1～2本
　タイムまたはパセリ（みじん切り） ……………………………… 1～2本
　にんにく（すりおろす） ……… 1片
　オリーブ油………………… 大さじ2
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて…………………… 250g
塩、こしょう、オリーブ油 ……各少々

作りかた
❶ ラムチョップは骨にそって2／3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❷ Ⓐを合わせ①をつけ込み15～30分おきます。
❸ 野菜は大きめに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❹ 焼網の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 25ラムチョップ で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）に代えると、"和風香草焼き"になります。
● バーベキューソースにつけてから焼くと "バーベキューソース焼き" になります。

焼きもの

焼き豚

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	170℃ 70〜78分	中段

材料
豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り)……1かけ
長ねぎ(みじん切り)……½本
しょうゆ、酒 ……各大さじ4
砂糖、赤みそ ……各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気をきった①をのせ中段に入れ オーブン（2度押し）170℃ 70〜78分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5〜7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にセットしたテーブルプレートにのせ レンジ 500W で約2分ほど加熱します。

ローストビーフ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	210℃ 40〜48分	中段

材料
牛もも肉(かたまり)……約800g
にんにく(すりおろす)……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2

作りかた
❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油（分量外）をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせます。
❸ ②を中段に入れ オーブン（2度押し）210℃ 40〜48分 焼きます。
❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた
角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

ハンバーグ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	250℃ 26〜32分	中段

材料(6個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…小1個(約150g)
バター……20g
Ⓑ 合びき肉……450g
パン粉……カップ1
牛乳……大さじ4½
卵(ときほぐす)……1½個
塩……小さじ½
こしょう、ナツメグ……各少々
トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 容器にⒶを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
（材料が2倍のときは約5分加熱）
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 26〜32分 焼きます。

２段で焼くときは角皿を上段と下段に入れ オーブン入替２段（2度押し）210℃ 約45分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えてさらに焼く

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 13焼きそば	レンジ	

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料(標準量)(1〜2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
野菜ミックス（約250gのもの）……1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ のみもの・デイリー 13焼きそば で加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

●分量は
表示の分量です。この分量以外はオートメニューでは調理できません。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●軽くラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料(標準量)(2〜3人分)
ゴーヤー(にがうり)……1本（約200g）
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)……½個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)……50g
木綿豆腐……½丁
卵……1個
Ⓐ しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ⅓
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
片栗粉……小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒〜1分 加熱し、いり卵にしておきます。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❺ のみもの・デイリー 13焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

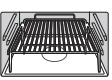
牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分

材料(標準量)(2〜3人分)
牛もも肉(細切り)……150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)……4個
ゆでたけのこ(細切り)……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
オイスターソース……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
片栗粉……小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ のみもの・デイリー 13焼きそば で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

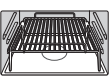
揚げもの

レンジ＋オーブン＋グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 19鶏のから揚げ	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約19分

材料（12個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ しょうゆ …………………… 大さじ2
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ1½
Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
Ⓐ こしょう ……………………… 少々
片栗粉 ………………………… 大さじ1½

作りかた
❶ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❸ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 19 鶏のから揚げ で加熱します。

鶏のから揚げのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。

●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。

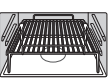
●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。
（火花・スパークの恐れ）

●加熱が足りなかったときは
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 22オーブン天ぷら	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約22分

材料（10個分）
きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
…………………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）………………………… ½個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 22オーブン天ぷら で加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●油は使わない
衣は天かすを使います。

●材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。

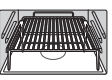
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、５mmくらいの厚さに切ります。

●冷めた天ぷらのあたためは
のみもの・デイリー 7天ぷらあたため であたためます。

●加熱が足りなかったときは
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、オーブン（２度押し）180℃ で様子を見ながら加熱します。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 21 ヒレカツ	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約19分

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）………………… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）……………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）………………………… 1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 21ヒレカツ で加熱します。

レンジ＋オーブン＋グリル

煎りパン粉を衣にして…。
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

ヒレカツのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、オーブン（２度押し）210℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めたヒレカツのあたためは
のみもの・デイリー 7天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

エビフライ

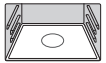
使用キー	加熱方法	付属品
カロリーカット 20エビフライ	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安　約18分

材料（12本分）
大正えび（またはブラックタイガー）
……………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）………………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）……………………… 適量
Ⓐ パセリ（みじん切り）…………… 少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 20エビフライ で加熱します。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

●一度に作れる分量は
8～16尾です。

●加熱が足りなかったときは
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、オーブン（２度押し）210℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めたエビフライのあたためは
のみもの・デイリー 7天ぷらあたため であたためます。

蒸しもの

レンジ＋オーブン

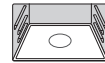
手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 10茶わん蒸し	レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約30分

材料(4人分)
豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)……500mL
にがり……30〜40mL
あん
- だし汁……カップ½
- みりん……小さじ½
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々

片栗粉(小さじ1の水で溶く)…小さじ1
しょうが(すりおろす)……適量
あさつき(小口切り)……適量

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
❷ 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
❸ ②をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ のみもの・デイリー 10茶わん蒸し で加熱します。
❹小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
❺ ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 10茶わん蒸し	レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約30分

材料(4人分)
卵……2個(約100mL)
Ⓐ
- だし汁……350〜400mL
- しょうゆ、塩……各小さじ½
- みりん……小さじ1

鶏肉(そぎ切り)……約40g
酒……少々
えび(殻つき)……小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)……8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)……2枚(8切れ)
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、① を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
❺ ④ をテーブルプレートに右図を参照して並べて のみもの・デイリー 10茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

茶わん蒸しのコツ

●分量は
1〜6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●加熱する前の温度は
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

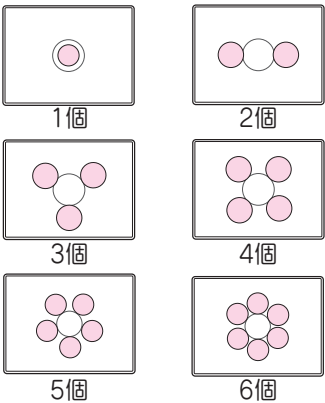
1個

2個

3個

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

煮もの

ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	700W 約5分 200W 35~40分	

材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)……200g
Ⓐ
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
- にんじん(乱切り)……小1本(約100g)

Ⓑ
- カレールー……小1箱(約120g)
- 水……カップ2½〜3

サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをします。 レンジ 700W 4〜5分 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 約5分 、 レンジ 200W 35〜40分 リレー加熱し、途中で1〜2度かき混ぜて加熱します。

筑前煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	700W 約8分 200W 約50分	

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
にんじん(乱切り)……100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
れんこん(乱切り、酢水につける)…100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る)…4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
Ⓐ
- だし汁……カップ1
- 酒……大さじ3
- 砂糖……大さじ4
- しょうゆ……カップ¼

サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し,鶏肉を炒めて取り出し,野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器にⒶ と合わせた① を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ 700W 約8分 、 レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。

ご飯もの

ご 飯 (炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	700W 約8分 200W 20~25分	

材料(4人分)
米……カップ2(320g)
水……440〜480mL

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ 700W 約8分 、 レンジ 200W 20〜25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

(リレー加熱の使いかたは31ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間

(1mL＝1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W ↓(リレー加熱) レンジ 200W
カップ1 (160g)	240〜260mL	約6分 ↓ 約15分
カップ3 (480g)	640〜700mL	約10分 ↓ 約30分

グラタン

グラタンのコツ

●分量は
１～４皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
グラタン皿を角皿に入れ替えてテーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは のみもの・デイリー 12グラタン では焼けません。

● オーブン入替2段 では上手に焼けません。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 12グラタン	レンジ グリル	

加熱時間の目安（４皿分）　約25分

材料（4人分）
マカロニ ……………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）………100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………８尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）……………………小１缶（約50g）
- バター ………………………… 25g
- 塩、こしょう ……………… 各少々

ホワイトソース ……………… カップ３
ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）……… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 700W 約４分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 12グラタン で焼きます。

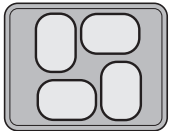
ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分　　量	カップ１	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ１	カップ２	カップ３
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約１分	約１分30秒	約１分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～4分	5～6分	8～10分

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、おこのみ操作で焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の中段に入れ オーブン （2度押し） 210℃ 30～40分 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※焼網に並べて のみもの・デイリー 12グラタン で絶対に焼かないでください。（スパーク（火花）の原因）

ピザ

ピザ

レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 11ピザ （予熱あり）	予熱 約15分 オーブン	下段

加熱時間の目安　約16分

材料（直径26cmのピザ１枚分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 70g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 30g
- 砂糖 …………大さじ１弱（約6g）
- 塩…………………小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………小さじ½（約1.5g）
ぬるま湯 ………………… 50～60mL
オリーブ油 ………大さじ１弱（約10g）
ピザソース（市販のもの）　……… 適量
Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）…大¼個（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 50g
- サラミソーセージ（薄切り）… 8枚
- ピーマン（輪切り）…………… 2個
- マッシュルーム缶（スライス）…………………小½缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 100g
塩、こしょう…………………… 各少々

（2段で焼くときは材料を2倍にする）
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❷ ① にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねます。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（74ページ**かんたんパン**作りかた④を参照します。）
❸ ② をテーブルプレートの中央にのせ レンジ 発酵 約10分 一次発酵させます。（発酵の目安は74ページ**かんたんパン**のコツを参照します。）（材料が2倍のときは約15分発酵）
❹ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❺ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❻ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑ を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❽ テーブルプレートを取り出して のみもの・デイリー 11ピザ で予熱します。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、⑦ を下段に入れて焼きます。

（2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し） 200℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約26分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く）

ピザのコツ

●一度に焼ける分量は
角皿1枚分です。
角皿2枚で焼くときは オーブン入替2段 で焼きます。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン （2度押し） 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは のみもの・デイリー 11ピザ では焼けません。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

材料（1個分）
ピザの生地
（材料・作りかたはピザ参照）………… 1 枚分
Ⓐ
- ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）……………………… ¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）…大¼個（約40g）
- しめじ（石づきを取る）……………………… ½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）‥ ３枚（約50g）
- オリーブ油 ……………… 大さじ１

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 100g
塩、こしょう …………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ **ピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❻ **ピザ**作りかた⑧・⑨を参照して焼きます。

冷凍ピザ

市販の冷凍ピザを焼くときは、おこのみ操作で焼きます。
角皿にのせて中段に入れ、 オーブン （２度押し） 200℃ 16～25分 、予熱をしてから焼くときは 8～16分 焼きます。
この時、テーブルプレートは取り出します。

朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2～3分	

材料(1個分)
卵 ………………………………… 1個
ベーコン(1cm角に切る) ………… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) …………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2～3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W 、レンジ 500W で加熱すると破裂する。
必ず レンジ 200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	500W 40秒～1分	

材料(1個分)
卵 ………………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
Ⓐ 塩 ………………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 40秒～1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

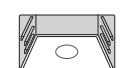
たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2～3分	

材料
たらこ ……………… 1腹（70～80g）

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。
❷ レンジ 200W 2～3分 セットし、途中上下を返して加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 身がはじけず、きれいに仕上がります。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 2～3分	

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る)…. 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ …. 6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	レンジ 2分～2分30秒	

材料(丼1個分)
ご飯 ………………………………… 200g
キャベツのせん切り …………… 40g
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた
❶ 丼にご飯を入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせ、ラップをします。
❷ レンジ 700W 2分～2分30秒 加熱し、好みのソース（分量外）をかけます。

〔ひとくちメモ〕
- 80～100gのコロッケのときは半分に切ります。

お菓子

焼きりんご

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	180℃ 50～60分	下段

材料(4個分)
りんご（紅玉） ………………………… 4個
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
Ⓐ バター …………………………… 40g
Ⓐ シナモン ………………………… 少々
ホイップクリーム ………………… 適量

作りかた
❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜きます。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。
❸ ②を角皿にのせ下段に入れ オーブン (2度押し) 180℃ 50～60分 焼きます。
❹冷めてからホイップクリームを飾ります。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 50秒～1分10秒	

※焼き色はつきません

いそべ巻き

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 700W 50秒～1分10秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。 レンジ 700W 50秒～1分 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

ヘルシー焼きメレンゲ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり)	予熱 約4分30秒 100℃ 60～70分	下段

材料(6個分)
卵白 ………………………………… 1個分
グラニュー糖 …………………………… 50g
Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）……… 20g
Ⓐ 黒すりゴマ…… 大さじ1（約5g）

作りかた
❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てます。
❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせます。
❸ オーブンシートを敷いた角皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形作ります。
❹ オーブン（1度押し）予熱 100℃ にして、焼き時間 60～70分 セットし、スタートします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。焼き上がったらそのまま加熱室に、10～20分おいて乾燥させます。

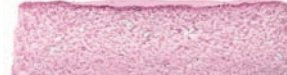
〔ひとくちメモ〕
- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
- 乾燥剤を入れたポリ袋やふたつきの缶に入れておくと湿気が防げます。

ケーキ

角皿の溝に水を張って作る
スチームオーブン で
ふっくらやわらかく焼き上げます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す　　加熱時間の目安　約43分

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 15ケーキ (予熱なし)	オーブン	下段

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉) ………… 90g
- 砂糖 ………… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) ………… 3個
- バニラエッセンス ………… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター ………… 15g
- ホイップクリーム ………… 適量
- くだもの、アーモンド ………… 各適量

作りかた

❶ 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、①の角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 15ケーキ で焼きます。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた⑤から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

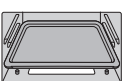
材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	スチームオーブン 15ケーキ 仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約43分	約47分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろってふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 150℃ で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 15ケーキ (予熱なし)	オーブン	下段

加熱時間の目安　約43分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ ………… 200g
- バター ………… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) ………… 2個
- 粉砂糖 ………… 50g
- 小麦粉(薄力粉) ………… 25g
- 生クリーム(室温にもどす) ………… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) … 大さじ1弱

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、① の角皿にのせて、下段に入れ スチームオーブン 15ケーキ で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

ロールケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり)	予熱 約8分 150℃ 22～26分	下段

材料(角皿1枚分)
- 小麦粉(薄力粉) ………… 80g
- 砂糖 ………… 80g
- 卵(ときほぐす) ………… 4個
- バニラエッセンス ………… 少々
- Ⓐ 牛乳 ………… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 大さじ1強(約15g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) …… 適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❺ オーブン (1度押し) 予熱 150℃ にして、焼き時間 22～26分 セットし、スタートします。
❻ ① に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。
❽ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

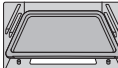
2段で焼くときは オーブン入替2段 (1度押し) 150℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約33分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは66ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
66ページ デコレーションケーキ 作りかた ③、④を参照します。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

パウンドケーキ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	160℃ 50〜55分	下段

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にタテにのせます。（73ページ　イギリスパン参照）
❺ 角皿を下段に入れ オーブン（2度押し）160℃ 50〜55分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

マドレーヌ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり）	予熱 約8分 150℃ 22〜26分	下段

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分）
- 小麦粉（薄力粉）……60g
- 砂糖……60g
- バター……60g
- 卵（ときほぐす）……1½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3〜4分 加熱します。（材料が2倍のときは6〜7分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐ を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。

❺ オーブン（1度押し）予熱 150℃ にして、焼き時間 22〜26分 セットし、スタートします。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）150℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約29分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

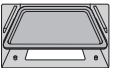
プリン

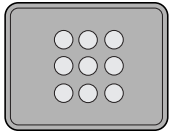
レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	140℃ 38〜45分	中段

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉
- Ⓐ 砂糖……60g
- Ⓐ 水……大さじ2
- 水……大さじ1

〈卵液〉
- Ⓑ 牛乳……カップ2
- Ⓑ 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、① を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 3〜4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 角皿に、③を図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ オーブン（2度押し）140℃ 38〜45分 で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキー

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり）	予熱 約9分 160℃ 20〜25分	中段

型抜きクッキー

材料（角皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……170g
- バター（室温にもどす）……85g
- 砂糖……60g
- 卵（ときほぐす）……大½個
- バニラエッセンス……少々

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、両側を2〜3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。

❻ オーブン（1度押し）予熱 160℃ にして、焼き時間 20〜25分 セットし、スタートします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）160℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約30分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

絞り出しクッキー

材料（角皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……130g
- バター（室温にもどす）……80g
- 砂糖……40g
- 卵（ときほぐす）……1個弱
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼きます。

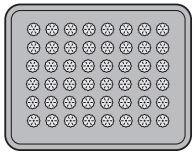
中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料（角皿1枚分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- バター（室温にもどす）……40g
- 砂糖……40g
- 卵（ときほぐす）……25g
- スライスアーモンド……60g

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ1ずつこんもりと落とします。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3〜4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

シュークリーム

角皿の溝に水を張って作る スチームオーブン でふっくら焼き上げます。

シュークリーム

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 16 シュー（予熱あり）	予熱 約15分 オーブン	下段

加熱時間の目安　約30分

材料（8個分）
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……45g
　 水……80mL
卵（ときほぐす）……約3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量
（1mL＝1cc）

作りかた

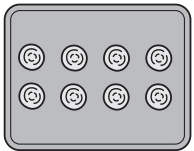
❶ 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 3～4分 加熱します。

❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分10秒 加熱します。

❹ 卵を$\frac{1}{3}$量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❺ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。①の角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさに8個絞り出します。

❼ スチームオーブン 16シュー で予熱します。

❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、必ず小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 4～5分	

材料（シュークリーム8個分）
牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
　 コーンスターチ……大さじ1
　 砂糖……40g
卵黄（ときほぐす）……2個分
Ⓑ バター……25g
　 バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 4～5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらます、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

● オーブン入替2段 では上手に焼けません

アップルパイ

アップルパイ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約15分 200℃ 32～40分	下段

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
小麦粉（強力粉）……100g
小麦粉（薄力粉）……100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの）……140g
冷水……90～110mL
りんごのプリザーブ……適量
〈つやだし用卵〉
　卵……$\frac{1}{4}$個
　塩……小さじ$\frac{1}{4}$
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせます。

❿ オーブン（1度押し）予熱 200℃にして、焼き時間 32～40分 セットし、スタートします。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を下段に入れて焼きます。

りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 8～10分 700W 6～8分	

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）
りんご（紅玉またはふじ）……3個
Ⓐ 砂糖……80～120g
　 レモン汁……大さじ1
シナモン……少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。

❷ 深めの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ700W 8～10分 加熱します。

❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ700W 6～8分 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱性のガラスの型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gのもの）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

バターロール（ロールパン）

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約10分30秒 170℃ 18〜24分	下段

材料（10個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 240g
- Ⓐ 砂糖 ……… 大さじ３弱（約25g）
- Ⓐ 塩 ……………… 小さじ½（約３g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）………………… 大さじ½（約3.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 30〜40mL
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……………… 大½個
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）… 90〜100mL
- バター（室温にもどす）……………… 35g

〈つやだし用卵〉

- 卵 ………………………………½個
- 塩 ………………………… 小さじ¼

（1mL＝1cc）

（２段で焼くときは材料を２倍にする。）

作りかた

❶ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけ、角皿にのせて下段に入れ オーブン（2度押し） 発酵 40℃ 50〜70分 発酵させます。

❺ 生地が２〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

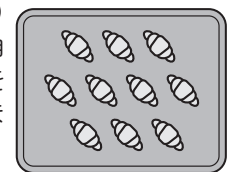
❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で10個（１個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。（材料が２倍のときは20個に切り分ける）

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン（2度押し） 発酵 40℃ 25〜35分 生地が２〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。
（材料が２段のときは角皿を上段と下段に入れ10〜20分発酵させ、途中上段と下段を入れ替えてさらに10〜15分発酵させる）

⓭ オーブン（1度押し） 予熱 170℃ にして、焼き時間 18〜24分 セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⓬を下段に入れて焼きます。

２段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し） 170℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約24分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

〔ひとくちメモ〕

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、８〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

動物あんパン

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約10分30秒 170℃ 18〜24分	下段

材料（5個分）

- バターロール生地（材料・作りかたは72ページ参照）……………… 1回分
- 小倉あん（5個分）……………… 250g
- ドライフルーツ、けしの実など… 各適量

〈つや出し用卵〉

- 卵……………………………… ½個
- 塩……………………………… 小さじ¼

作りかた

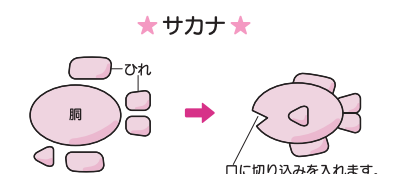
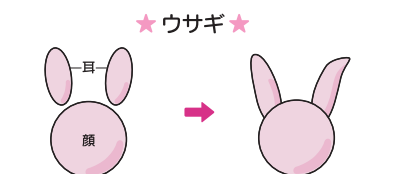
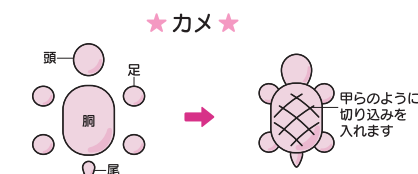
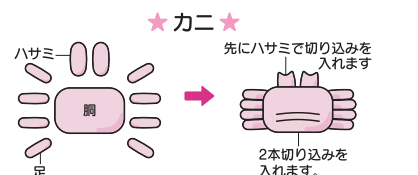
❶ 72ページ**バターロール**作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、5個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ イラストを参照して好みの動物を作ります。

❸生地１個分の⅔で丸めたあんを包み、胴体を作ります。残り⅓で作った足や耳をつけ、薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べます。

❹**バターロール**作りかた⑫を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。

❺ オーブン（1度押し） 予熱 170℃ にして焼き時間 18〜24分 セットし、スタートします。

❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- あんをカスタードクリームに変えてもよいでしょう
- カスタードクリームは、70ページの作りかたを参照します。少し固めに作り、冷ましてから包むとよいでしょう。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして作り、バターロールの オーブン入替2段 を参考にして焼きます。

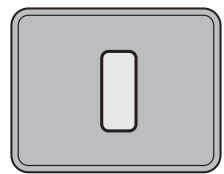
イギリスパン（山形パン）

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	190℃ 38〜42分	下段

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

- 小麦粉（強力粉）………………… 220g
- 砂糖 ………………… 小さじ4（約12g）
- 塩 ……………… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 ……………… 130〜150mL
- バター ……………………………（10g）

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 72ページ **バターロール** 作りかた①〜⑥の要領で生地を作ります。

❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ角皿にのせて下段に入れ オーブン（2度押し） 発酵 40℃ 50〜80分 発酵させます。

❺ ④を下段に入れ オーブン（2度押し） 190℃ 38〜42分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1〜2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

レンジ の発酵でパン生地作り、手軽にパン作りが楽しめます。
生地はソフトな電波で短時間に発酵させ、角皿の溝に水を張って作る スチームオーブン でふっくら焼き上げます。

かんたんパン（シンプルパン）

レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 17かんたんパン（予熱なし）	オーブン	下段

加熱時間の目安　27〜30分

材料（8個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 150g
Ⓐ 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
Ⓐ 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………… 小さじ1（約2.5g）
水 …………………………… 90〜100mL
バター ……………… 大さじ1（約13g）
（1mL=1cc）

作りかた
❶ 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❺ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。
❻ ⑤の生地を2〜3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ 発酵 8〜14分 一次発酵させます。

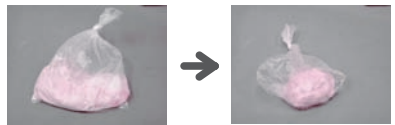
❼ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出します。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べます。
❿ レンジ 発酵 10〜14分 二次発酵させます。
⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら①の角皿に移し、下段に入れ スチームオーブン 17かんたんパン で焼きます。

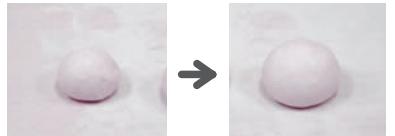
かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8〜14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15〜20分	6〜10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）180℃ で焼きます。

グラハムパン

レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 17かんたんパン（予熱なし）	オーブン	下段

加熱時間の目安　27〜30分

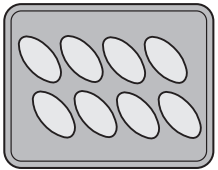
材料（1個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 120g
Ⓐ 全粒粉（あらびき）……………… 30g
Ⓐ 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
Ⓐ 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………… 小さじ1（約2.5g）
水 ………………………… 90〜100mL
バター ……………… 大さじ1（約13g）
（1mL=1cc）

作りかた
❶ **かんたんパン** 作りかた①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ 発酵 10〜14分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかけます。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
❻ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼き上げます。

油で揚げない カレーパン

材料（8個分）
かんたんパンの生地（材料・作りかたは74ページ参照）… 1回分
市販のレトルトカレー ….. 1袋（約200g）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1½
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る）……………………… 適量
（作りかたは59ページ参照）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（ときほぐす）……………………… 1個

作りかた
❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7〜10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておきます。
❷ **かんたんパン** 作りかた①〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個（1個約33g）に切り分け、生地を丸めます。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ 発酵 10〜14分 二次発酵させます。

❺ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼きます。

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 5〜6分	

材料（6個分）
かんたんパンの生地（材料・作りかたは74ページ参照）……1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）……6個

作りかた
❶ **かんたんパン** 作りかた②〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に２個を並べて霧を吹き、ゆるくラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

パン

ヨーグルト

レンジで発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	発酵 120～180分	

仕上がり調節｜やや弱

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ）‥‥ 50～100g

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして［レンジ］［700W］［5～7分］加熱し、約80℃くらいまであたためます。
❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
❹ ふたをして［レンジ］［発酵］仕上がり調節［やや弱］［約90分］発酵させます。
❺ 終了音が鳴ったら再び［レンジ］［発酵］仕上がり調節［やや弱］［60～90分］、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト ‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節｜弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照します。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い［レンジ］［発酵］仕上がり調節［弱］で発酵させます。発酵時間は３～６時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

アイデアメニュー

つけものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 30～40秒	

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根（100g）はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩（少々）でもみ、梅干しのつけ汁（小さじ2）を加えて混ぜて［レンジ］［700W］［約40秒］加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり（1本）は板ずりして、乱切りにして塩もみします。［レンジ］［700W］［約30秒］加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ（5個・約200ｇ）は塩もみします。［レンジ］［700W］［約40秒］加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁（大さじ1）を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り（少々）を散らします。

梅酒（果実酒）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 5～6分	

材料
青梅 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 500g
ホワイトリカー ‥‥‥‥ カップ4½
グラニュー糖 ‥‥‥‥ 100～200g

作りかた

❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖（好みで加減）を容器に入れ、おおいをして［レンジ］［700W］［5～6分］加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間めくらいで飲めます。

• 同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）で**レモン酒**に。コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）で**コーヒーリキュール**が作れます。

いちごジャム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 約8分 700W 4~5分	

材料
いちご ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
Ⓐ 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 150～200g
Ⓐ レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
Ⓐ サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥ 1～3滴

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ ［レンジ］［700W］［約8分］加熱し、アクを取って混ぜ、さらに［レンジ］［700W］［4～5分］加熱します。

ジャムのコツ

●煮つめるので、ラップまたはふたはしません。

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。

●加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。

●砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

レンジの便利な使いかた

電子レンジはお料理作り以外にもいろいろな使いかたができます。加熱しすぎないよう、様子を見ながらおためしください。

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。一丁（約300g）を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
＊加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

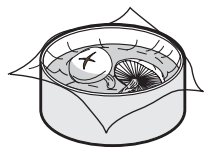
にんにくの臭い消し

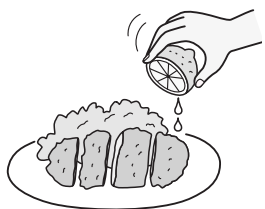
気になる臭いも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で レンジ 200W 30～50秒 加熱します。
＊朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込み料理にもいつでも気軽に使えます。

手作りラード・ヘッド・鶏油

つい無駄にしてしまいがちな脂身。捨てずにラード、ヘッド、鶏油を作ってみませんか。耐熱容器に入れ レンジ 700W で様子を見ながら加熱してとかし、上に浮いたカスやアクを除いてそのまま冷ませばでき上がりです。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ 700W 50秒～1分30秒 加熱します。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ 700W 20～30秒 です。

ベーコンの脂抜き

たった1枚のベーコンでもフライパンを汚し、後かたずけするのはめんどうなもの。電子レンジなら皿にのせて レンジ 700W 30秒～1分 加熱するだけで、脂がとけ出し、好みのカリカリに。野菜と一緒にパンにはさんだり、細かく切ってサラダにお使いください。
＊脂が気になるときはペーパータオルなどにとるとよいでしょう。

湯せん

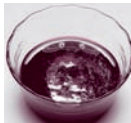
お菓子やパン作りに
とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 2～3分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W 2～3分 加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームに
とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら レンジ 200W 3～4分 加熱します。

•バターやチョコレートは レンジ 700W や レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに
黒砂糖

黒砂糖（90g）と水（カップ¼）を容器に入れ レンジ 500W 2～3分 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに
はちみつ・水あめ

固まったはちみつ大さじ1（22g）を容器に入れ、レンジ 200W 約30秒 加熱してとかします。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

湿った塩、固まった砂糖の乾燥

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 700W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

42・43ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って､販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- このオーブンレンジは、電源周波数が　50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（4ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または､「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 (受付時間)365日/9:00～19:00	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 (受付時間)9:00～17:30(月～土)､9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話,PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕様

電源		交流100V、50Hz–60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ360mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ215mm
質量（重量）		約16kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　－

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-C7644-1